



# 5月 予定献立表

アレルギー表示

たまご(○) 乳(△) 魚(□) たまご+乳(▲)

たまご+魚(▽) 魚+乳(◇)

◆新メニュー◆は【◆】付いています

日	曜	主食	主菜	副菜	副菜	汁物	果物	未満児 10時おやつ	全園児 15時おやつ
1	月	米	みそ焼肉	酢の物		みそ汁		ウエハース	ごま団子
2	火	米	煮魚	中華風春雨	ミニトマト	みそ汁		バナナ	たいやき △
3	水								
4	木								
5	金								
6	土	米	肉じゃが	ウインナー		みそ汁		ビスケット	おかし
7	日								
8	月	米	牛肉とごぼうの炒め煮 ○	マカロニサラダ ○	ブロッコリー	けんちん汁		ウエハース	メロンパン △
9	火	玄米	鮭のマヨネーズ焼	きんぴら		みそ汁	オレンジ	バナナ	さつま芋のからめ和え
10	水	米	鶏の照り焼き	酢の物	ミニトマト	みそ汁		クッキー	プリン△
11	木	米	筑前煮	かぼちゃサラダ		ビーフン汁	バナナ	せんべい	豆腐ドーナツ △
12	金	カレーライス △		ウインナー	酢の物			チーズ △	フライドポテト
13	土	米	豚肉と春雨の炒め煮	納豆		みそ汁		ビスケット	おかし
14	日								
15	月	親子丼○		キャベツとちくわのサラダ	ミニトマト		バナナ	ウエハース	麩のラスク △
16	火	米	魚のムニエル △	ひじき煮		すまし汁	オレンジ	バナナ	みたらし団子
17	水	米	豚肉と大根の旨煮	酢の物		みそ汁	りんご	クッキー	フルーツヨーグルト △
18	木	ミートスパゲティ		じゃが芋チーズ焼き △		野菜スープ		せんべい	クッキー △
19	金	米	チキン南蛮 ○	ブロッコリーサラダ	ミニトマト	たまごスープ ○		チーズ △	パンせんべい △
20	土	米	すき焼き風煮	酢の物		みそ汁		ビスケット	おかし
21	日								
22	月	とりツナ丼		インゲンの胡麻酢和え	ミニトマト	みそ汁		ウエハース	きなこ団子
23	火	麦	春巻き	切り昆布と厚揚げの煮物		豚汁	りんご	バナナ	芋けんぴ
24	水	ピースご飯	からあげ	人参サラダ	ブロッコリー	もずくスープ	オレンジ	クッキー	クレープ △
25	木	米	焼魚	五目ビーフン		みそ汁		せんべい	ババロア △
26	金	ベビーパン ○	タンドリーチキン	スパサラ ○	ミニトマト	かき玉汁 ○		チーズ △	ヨーグルトゼリー △
27	土	米	麻婆豆腐	酢の物		みそ汁		ビスケット	おかし
28	日								
29	月	プルコギ丼		酢の物	ミニトマト	みそ汁	バナナ	ウエハース	ジャムサンド
30	火	ちゃんぽん △		ポテトサラダ	煮豆		バナナ		おにぎり
31	水	ドライカレー		きゅうりの中華和え		わかめスープ	チーズ △	クッキー	冷やしぜんざい

## 旬の食べ物を意識してみよう！

5才児さんが先日、野菜の苗植えを行いました。収穫まで待ち遠しいですね。みんなで水やり頑張るぞ～！！

『旬な食べ物』は美味しさも格別で栄養価も高いです。また、夏であれば『体を冷やし』、冬であれば『体を温める』という、旬の食材を食べることで『その季節に必要な働きかけ』をしてくれることもあります。旬の食材を食べることは、体調を整えるためにも有益なんです。食材を選ぶ時はぜひ旬な食材を選んでみてくださいね(^\_^)☆



おやつ		
	10時	15時
未満児 (0・1・2歳児)	献立表に記載(牛乳)	献立表に記載(牛乳)
以上児 (3・4・5歳児)	×	献立表に記載(スキムミルク)

